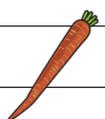
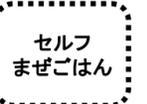


1月の給食目標

「給食に使われている食材について知ろう(来月のクラスの給食目標を考えよう)」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
9 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			798 kcal
	麻婆豆腐				とうふ、ぶたひきにく、あかみそ	こめあぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこ	トウバンジャン、さけ、しお、しょうゆ、しょうゆ、とりがらスープ	30.3 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン、ごまあぶら	はくさい、にんじん、ほししいたけ、あおなぎ	しお、こしょう、しょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	22.9 g
	フルーツゼリー					フルーツゼリー			2.4 g
10 (金)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○	○	いくのしえんあじつけのり	こめ			736 kcal
	ぶりの照り焼き				ぶり 	さとう、かたくりこ	しょうが 	さけ、しょうゆ、みりん	35.8 g
	黒豆の煮物				くろまめ	さとう		しお、しょうゆ	22.7 g
	白みそのお雑煮風				うすあげ、しろみそ、みそ	しらたまだんご	だいこん、きんとき、にんじん、こまつな	だしかつお、だしこんぶ	2.7 g
14 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			755 kcal
	とりの梅みそ焼き				とりにく、みそ			しお、さけ、みりん、ばいにく	32.3 g
	栗きんとん					さつまいも、さとう	くり 	しお、みりん	21.0 g
	かぶと豆腐のみそ汁				とうふ、わかめ、みそ		かぶ、かぶのは、にんじん 	けずりぶし、だしこんぶ	3.1 g
15 (水)	ごはん	○	○	○		こめ	 		749 kcal
	魚とブロッコリーの和風マヨネーズ和え				ホキ	かたくりこ、こめあぶら、エッグなたねあぶら、ケアマヨネーズ	しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし	さけ、だししょうゆ	32.6 g
	みぞれじる				とりにく		だいこんおろし、にんじん、はくさい、えのきたけ、しゆんぎく	さけ、みりん、しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	24.9 g
	しそこんぶふりかけ							しそこんぶふりかけ	2.0 g
16 (木)	ごはん	○	○	○		こめ 			754 kcal
	ふろふき大根				あつあげ、みそ	さとう 	だいこん、ゆず  	しょうゆ、しょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、けずりぶし	34.8 g
	きのこ汁				とりにく	さといも	だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、こまつな	しお、しょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、けずりぶし	19.5 g
	ぶた肉のしぐれに				ぶたにく	さとう、こめあぶら	しょうが	す、しょうゆ、さけ、みりん	3.1 g
17 (金)	コッペパン	○	○	○		コッペパン			856 kcal
	ハムステーキ				あらびきポロニアステーキ 			32.7 g	
	かぼちゃのクリームシチュー				とりにく、こくりーむ、とうにゅう	じゃがいも、こめあぶら	かぼちゃ、たまねぎ、ソテードオニオン、にんじん、マッシュルーム、さんどまめ、うらごしかぼちゃ	しろワイン、シチューフレーク(アレルゲンフリー)、コンソメ、とりがらスープ、しお、こしょう	32.9 g
	てづくりりんごジャム					グラニューとう	りんご、レモン		3.0 g
20 (月)	ごはん	○	○	○		こめ			776 kcal
	ぶた肉の焼肉風炒め				ぶたにく	しろごま、こめあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ、さけ	33.5 g
	やきじゃが					じゃがいも、オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	24.8 g
	チンゲンサイのスープ				やきぶた 		チンゲンサイ、もやし、にんじん	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ、コンソメ	2.4 g
21 (火)	いなりちらし セルフまぜごはん	○	○	○	うすあげ	こめ、さとう	ほししいたけ、ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、ふきのみずに、しょうが	さけ、しょうゆ、しょうゆ、しお、す、けずりぶし、だしこんぶ	724 kcal
	キャベツいり平つくね				キャベツいりつくね 				27.0 g
	豆腐と白菜のすまし汁				とうふ、わかめ	かたくりこ 	みずな、はくさい、しめじ 	しお、しょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、けずりぶし	2.9 g

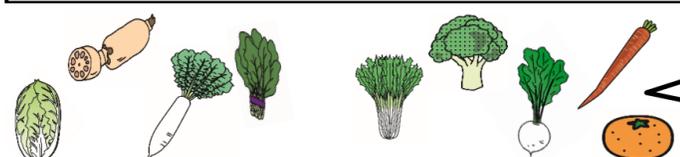
*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじょう・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、4~6年は約8割の量となっています。
*材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
22 (水)	ごはん	○	○			こめ			794 kcal
	さばのごまだれ焼き				さば	さとう,ごまペースト	しょうが 	さけ,しょうゆ	33.9 g
	三色きんぴら					さとう,しろごま,いとこんにやく,ごまあぶら	にんじん,ごぼう,パプリカ(き)	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	25.4 g
	よしの仕立て汁				とりにく,とうふ	さつまいも,かたくりこ	だいこん,にんじん,みつば 	さけ,みりん,しょうゆ,しお,だしこんぶ,けずりぶし	2.0 g
23 (木)	ごはん(すくなめ)	○	○			こめ			826 kcal
	カレーうどん				ぎゅうにく,うすあげ	うどん,かたくりこ 	たまねぎ,にんじん,あおねぎ 	しお,しょうゆ,しょうゆ,みりん,さけ,カレーウ(アレルギーフリー),けずりぶし,だしこんぶ	36.8 g 26.8 g
	ぶた肉と大豆の炒め煮				ぶたにく,だいず	つきこんにやく,ごまあぶら,しろごま,さとう	にんじん,ごぼう	しょうゆ,みりん,けずりぶし,だしこんぶ	2.9 g
24 (金)	ごはん	○	○			こめ			775 kcal
	とり肉の塩こうじ焼き				とりにく			しおこうじ,さけ	34.5 g
	切り干し大根炒め煮				うすあげ	こめあぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ	みりん,しょうゆ,しょうゆ,けずりぶし,だしこんぶ	23.5 g
	じゃがいもとほうれん草のみそ汁				とうふ,わかめ,みそ	じゃがいも	だいこん,ほうれんそう,にんじん	だしこんぶ,いりこだし	2.6 g
学校給食週間27~31日					395人のアンケート結果から、リクエスト上位が5日間登場します！				
27 (月)	あげパン	○	○			コッペパン,なたねあぶら,グラニューとう			718 kcal
	カレー風ポトフ 				ぶたにく,ウインナー		かぶ,たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,ブロッコリー 	とりがらスープ,しょうゆ,コンソメ,しお,さけ,みりん,カレーこ	29.6 g 26.5 g
	フルーツ&寒天あえ				かんてん	もも(きいろ),パイン,みかん		2.5 g	
28 (火)	ごはん	○	○			こめ 			816 kcal
	みそチゲ				やきどうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,はくさいキムチ,だいこん,にんじん,にら	とりがらスープ,みりん,さけ,しょうゆ	31.2 g
	春雨の中華サラダ				とりささみ	しろごま,さとう,ごまあぶら,はるさめ	きゅうり,にんじん 	す,しょうゆ,ねりからし	22.4 g
	ガトーショコラ					ガトーショコラ		2.7 g	
29 (水)	焼肉チャーハン 	○	○			こめ		しょうゆ,しお,こしょう,オイスターソース,さけ	777 kcal
	やきぎょうざ				ぎゅうにく	ごまあぶら,しろごま,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,しょうが,しろねぎ,にんにく		27.6 g
	ちゅうかコーンスープ				ぎょうざ	こめあぶら			23.4 g
30 (木)	ごはん	○	○			こめ			798 kcal
	とりのからあげ				とりにく	さとう,かたくりこ,あぶら	にんにく,しょうが	しお,しょうゆ,さけ,みりん	30.2 g
	ちくわとキャベツの磯香あえ				ちくわ,ひじき,いとかつお		キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,みりん	29.6 g
	大根スープ				ベーコン	かたくりこ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,しめじ 	とりがらスープ,ちゅうかだし,しお,こしょう,しょうゆ	2.2 g
31 (金)	オリーブパン	○	○			オリーブパン			794 kcal
	てづくりハンバーグ				ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,とうにゅう,まめプラスM	さとう,はつがげんまいフレク		しお,こしょう,ナツメグ,あかワイン,トマトケチャップ,とんかつソース,みりん,こめこデミグラスベース,	32.1 g
	添え野菜				じゃがいも,エッグケアマヨネーズ		とうもろこし	ガーリックパウダー	24.5 g
	ジュリエンヌスープ				チキンハム 		キャベツ,にんじん,たまねぎ	ドライパセリ,しろワイン,とりがらスープ,コンソメ,しお,しょうゆ,こしょう,	3.0 g

【おしらせ】

①学校給食週間中は、お昼に放送があります。誰が放送するかは当日までのお楽しみです。

②学校給食週間のメニューの中から一番好きなメニューを投票で選んでください。2月3日(月)しめ切りです。



1月が旬のたべものはくさい、れんこん、だいこん、ほうれんそう、みずな、かぶ、ブロッコリー、きんときんにんじん、みかんなど

